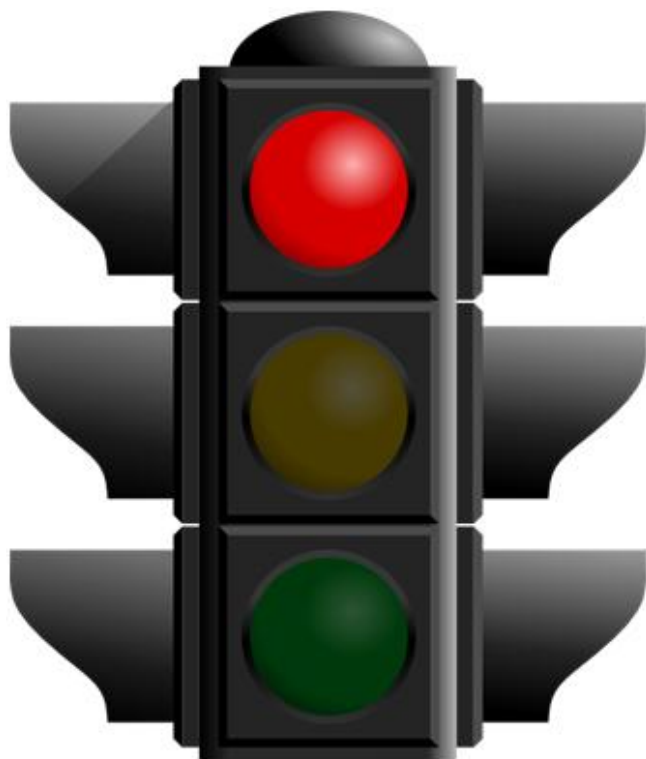


# CENTRO BARIÁTRICO DE PRESBYTERIAN PRESENTA



*¡Luz Roja, Luz Verde  
Come Bien!*

**Una presentación basada en el libro y la filosofía de la Doctora Joanna Dolfoff**



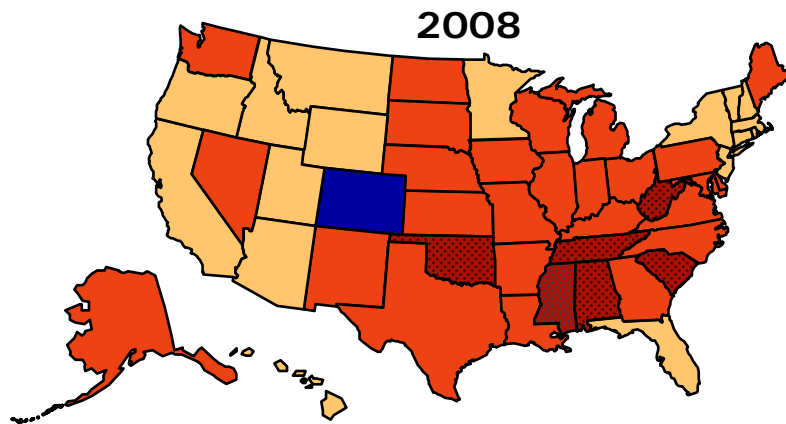
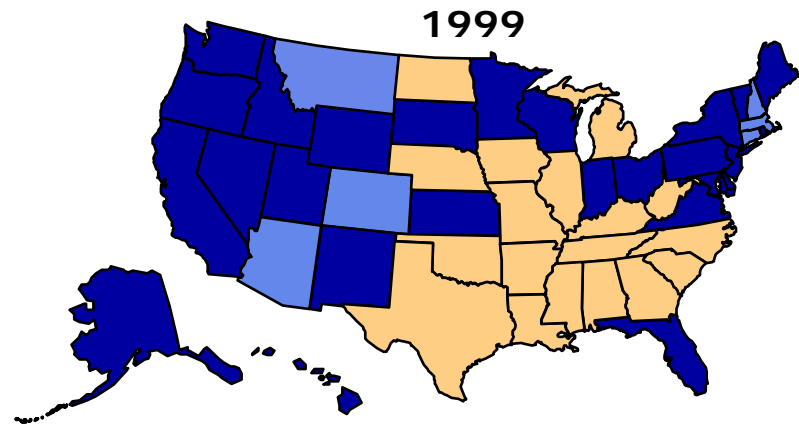
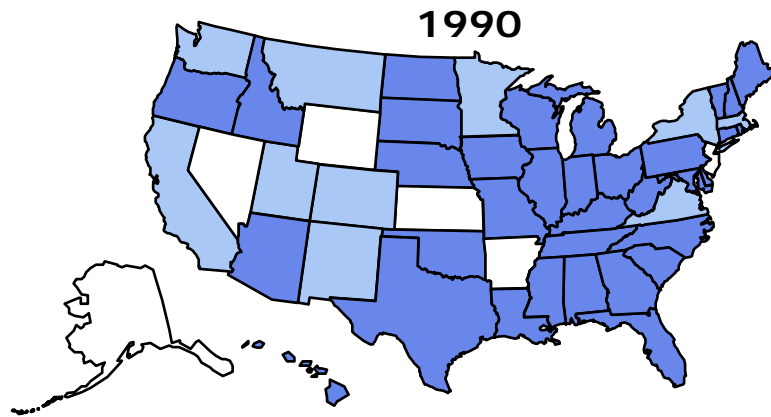
# DETÉNGASE

**Antes de tomar el próximo mordisco,  
considere tomar una decisión más saludable**

Presbyterian  BARIATRIC CENTER

*Remarkable People. Remarkable Medicine.*

# Casi el 30% de la población de Carolina del Norte y Carolina del Sur es obesa



Tendencias de obesidad\* para adultos estadounidenses

**BRFSS, 1990, 1999, 2008**

(\*IMC  $\geq 30$ , o casi 30 lbs. sobrepeso para una persona de 5'4")

No hay datos
  <10%
  10%–14%
  15%–19%
  20%–24%
  25%–29%
   $\geq 30\%$

Presbyterian BARIATRIC CENTER

*Remarkable People. Remarkable Medicine.*

# ¿Qué IMC tiene usted?

		Peso																													
Estatura	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250
50"	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
51"	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	
52"	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
53"	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44
54"	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	40	41	41	42	43
55"	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42
56"	16	17	18	19	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	40
57"	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39
58"	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38
59"	15	16	16	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	35	36	37	
510"	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	34	35	36
511"	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32	33	33	34	35
60"	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	33	34
61"	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	31	31	32	32	33
62"	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	31	32
63"	12	13	14	14	15	16	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	31	31
64"	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	30

		Peso																												
Estatura	255	260	265	270	275	280	285	290	295	300	305	310	315	320	325	330	335	340	345	350	355	360	365	370	375	380	385	390	395	400
50"	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
51"	48	49	50	51	53	53	54	55	56	57	58	59	60	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76
52"	47	48	48	49	51	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	70	71	72	73	
53"	45	46	47	48	50	50	50	51	52	53	54	55	56	57	58	58	59	60	61	62	63	64	65	66	66	67	68	69	70	71
54"	44	45	45	46	48	48	49	50	51	51	52	53	54	55	56	57	58	58	59	60	61	62	63	64	64	65	66	67	68	69
55"	42	43	44	45	47	47	47	48	49	50	51	52	52	53	54	55	56	57	57	58	59	60	61	62	62	63	64	65	66	67
56"	41	42	43	44	45	45	46	47	48	48	49	50	51	52	52	53	54	55	56	56	57	58	59	60	61	61	62	63	64	65
57"	40	41	42	42	44	44	45	45	46	47	48	49	49	50	51	52	52	53	54	55	56	56	57	58	59	60	60	61	62	63
58"	39	40	40	41	43	43	43	44	45	46	46	47	48	49	49	50	51	52	52	53	54	55	55	56	57	58	59	59	60	61
59"	38	38	39	40	41	41	42	43	44	44	45	46	47	47	48	49	49	50	51	52	52	53	54	55	55	56	57	58	58	59
510"	37	37	38	39	40	40	41	42	42	43	44	44	45	46	47	47	48	49	50	50	51	52	52	53	54	55	55	56	57	57
511"	36	36	37	38	39	39	40	41	42	43	43	44	45	45	46	47	47	48	49	50	50	51	52	52	53	54	54	55	56	56
60"	35	35	36	37	38	38	39	39	40	41	41	42	43	43	44	45	45	46	47	47	48	49	50	50	51	52	52	53	54	54
61"	34	34	35	36	37	37	38	38	39	40	40	41	42	42	43	44	44	45	46	46	47	47	48	49	49	50	51	51	52	53
62"	33	33	34	35	36	36	37	37	38	39	39	40	40	41	42	42	43	44	44	45	46	46	47	48	48	49	49	50	51	51
63"	32	32	33	34	35	35	36	36	37	37	38	39	39	40	41	41	42	42	43	44	44	45	46	46	47	47	48	49	49	50
64"	31	32	32	33	34	34	35	35	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42	43	43	44	44	45	46	47	47	48	49





### Índice de Masa Corporal - IMC

Debajo de peso normal - Menos que 18.4	Normal-18.5-24.9	Sobrepeso- 25.0-29.9 (Clase I Obesidad)	Obeso-- 30.0-34.9	Obesa severa - 35 - 39.9 (Clase II Obesidad)	Mórbidamente obeso-- 40+ (Clase III Obesidad)
--	------------------	--	-------------------	---	--



# MÁS DESPACIO...

**Considere escoger comidas más saludables para usted y su familia usando algo tan simple como un semáforo para clasificar su comida. Según lo recomendado por la Doctora Joanna Dolgif en su libro en inglés, “Red Light, Green Light, Eat Right!”. Las opciones son:**

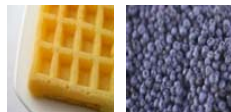
-  Verde-  
“Vaya” Las comidas saludables bajas en grasa y calorías y llenas de nutrientes saludables como proteínas y fibra.
-  Amarillo  
“Despacio” Moderadamente alta en calorías. Comida que tiene un poquito más de grasa y calorías. Coma de vez en cuando.
-  Rojo-  
“Uy” Generalmente alta en calorías, grasa y azúcar. Comidas que no son saludables y que son para darse gusto esporádicamente
-  Combustible Gratis -Todas las frutas y vegetales menos papas, maíz o aguacates

# EJEMPLOS DE COMIDA

## BREAKFAST



- 1 packet flavored oatmeal
- 1 banana



- 1 low-fat frozen waffle
- 1 cup blueberries



- 1 cup Raisin Bran + ¼ cup skim milk
- 1 cup of mixed berries



- 1 Reduced-calorie granola bar
- 1 Medium peach



- 3 cups of 94% fat-free microwave popcorn
- Grapes (free)



- 1 Container of Danimals yogurt
- 1 Apple

## LUNCH



- 5 Slices of turkey deli meats
- 2 Slices of 2% American cheese
- 2 Slices of reduced-calorie bread
- Sliced red pepper



- (2) - 97% Fat-free hot dogs
- 1 Light hot dog bun
- Sauerkraut



- 5 Slices fat-free bologna
- 1 Slice fat-free cheese
- 2 Slices reduced-calorie bread
- 1 Pickle
- 2 Pretzel rods



- 2 oz chicken breast, cooked
- 1 cup stir fried vegetables, made with Pam
- 1 cup whole wheat couscous

## DINNER

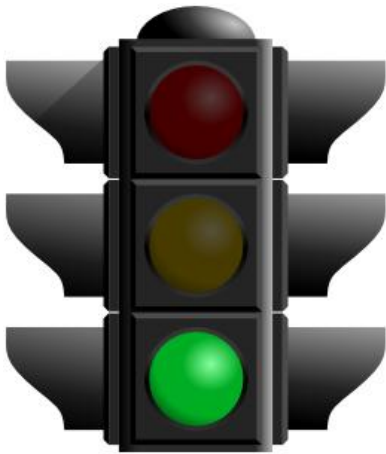


- Chicken Quesadilla**
- 1 whole-wheat tortilla
  - ½ cup fat-free shredded mozzarella cheese
  - 4 oz pre-cooked grilled chicken strips
  - Salsa



- 1 cup whole wheat spaghetti with marinara sauce
- 1/3 cup ground chicken meatballs
- 1 cup broccoli

Color Guide: ● Yellow ● Green ● Red ● Free



# VAYA.....

**¡Coma más saludablemente y haga ejercicios! ¡Aquí tiene 25 maneras para ponerse en forma!**

1. Esquiar
2. Escalada de roca
3. Juegue con un Frisbee
4. Haga un gimnasio en la casa usando comida enlatada o libros como pesas.
5. Camine mientras habla por teléfono
6. Estacione lejos y póngase a jugar para llegar al destino.
7. Juegue con su perro afuera
8. Patine sobre hielo con amigos
9. De una vuelta en jardines o preservaciones naturales
10. Tenga una pelea con globos de agua
11. Matricúlese como familia para una caminata para caridad (Camine para dejar la obesidad).
12. Juegue tenis, "handball" o juego de raqueta
13. Use una caminadora, elíptica, o bicicleta estática.
14. Juegue rayuela
15. Vaya a jugar bolos
16. Mini-Golf
17. Tenga una pelea con almohadas
18. Camine en un zoológico, museo o parque de diversión
19. Intente kickboxing
20. Salte durante los comerciales de la televisión.
21. Obtenga una membresía en un gimnasio local
22. Cree un juego de llevar cosas por las escaleras.
23. Intente kayak o canotaje
24. Patine con patines de ruedas en línea
25. Aprende a usar "juguetes de ejercicio" tales como las pelotas de estabilidad, pelotes medicina, o pelotas Bosu.

## Papas Horneadas

Esta versión saludable de las papas fritas clásicas es super deliciosa y sin de grasa. Usted las puede preparar con papas normales y papas dulces.

Rinde 4 porciones- cada porción (4 oz) = 1 VERDE



Tiempo de preparación: 10 minutos  
Tiempo de cocción: 25 minutos  
Tiempo de espera: 35 minutos

4 papas (3 1 / 3 onzas) - combinar blanca y camote, si se desea

2 claras de huevo, sin batir  
Aerosol vegetal para cocinar  
condimentos sin sal al gusto

1. Precaliente el horno a 425 ° F
2. Cortar las papas en trozos o en rodajas finas para hacer papas fritas,
3. Sumerja las cuñas o rodajas en las claras de huevo sin batir y colocar en una bandeja para hornear antiadherente cubierta con aerosol para cocinar.
4. Sazone con condimentos sin sal y hornee por 25 minutos para cuñas, 20 minutos para papas a la francesa, o hasta que estén doradas.

## Trocitos de pollo

La mayoría de los nuggets de pollo son altos en grasa. Esta versión saludable es crujiente por fuera de la licitación, en el interior, y sabe mejor que cualquier otra pepita de pollo que usted puede conseguir a través de una unidad.

Rinde 5 porciones - cada porción (3 oz) = 1 AMARILLO



Tiempo de preparación: 10 minutos  
Tiempo de cocción: 5 minutos  
Tiempo de espera: 20 minutos

aerosol vegetal para cocinar  
1 taza de puré instantáneo de papa  
1 cucharada y media de queso parmesano rallado  
1 ½ cucharadita de páprika  
1 ½ cucharadita de cebolla en polvo  
½ cucharadita de sal  
Clara de 2 huevos  
1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel cortadas en tiras de 1 pulgada

1. Precaliente el horno a 500 ° F
2. Coloque una rejilla en una bandeja para hornear.
3. Mezcle la papa, queso, páprika, cebolla en polvo y la sal en un pedazo de papel encerado
4. En un tazón mediano, bata las claras de huevo con un tenedor hasta que estén ligeramente espumosas
5. Agregue el pollo a las claras de huevo y revuelva para cubrirlo con estas
6. Revuelva el pollo en la mezcla del puré instantáneo de papas, cuando el pollo esté cubierto colóquelo en la parrilla ya preparada, rosee la parte superior con aceite vegetal en aerosol.
7. Hornee por 3 minutos, déle vuelta a las tiras, ponga mas aceite de aerosol para cocinar y hornee por otros 3 minutos, hasta que el pollo esté crujiente y bien cocido.

## Bizcochos de yogurt de fresa

Estos bizcochos son fáciles de hacer por adelantado y están llenos de calcio, vitamina C y proteínas.

Rinde 12 porciones - cada porción (2 bizcochos) = 1 VERDE



Tiempo de preparación: 5 minutos  
Tiempo de cocción: 2-3 horas  
Tiempo de espera de :2-3 horas

1 taza de yogurt natural bajo en grasa  
10 Oz de fresas descongeladas  
1 taza de puré de manzana

1. Coloque papel encerado en el recipiente donde preparara los bizcochos.
2. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes
3. Vierta la mezcla en cada forro individual para hornear
4. Ponga el bizcocho en el congelador por aproximadamente 2 a 3 horas, hasta que la mezcla esté firme, luego síralvos

**Presbyterian** BARIATRIC CENTER

*Remarkable People. Remarkable Medicine.*

# Favor Tome Uno

*Para mayor información de los servicios de*

*Presbyterian Bariatric Center, llame al*

**704-316-8000** *o visite*

**[www.presbyterian.org](http://www.presbyterian.org)**

*Presbyterian también ofrece una agencia de facilitadores para su organización comunitaria. Para programar un facilitador, llame al 704-384-7507.*

The logo features a white, stylized arch or swoosh that starts under the 'P' and ends under the 'n' of 'Presbyterian'.  
**Presbyterian** HEALTHCARE